

# 江苏建筑职业技术学院

## 《国家体质健康标准》测试安全风险告知书

**各位同学：**

为加强学校体育工作，坚持健康第一的教育理念，为贯彻落实中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》、《国家学生体质健康标准》以及江苏省教育厅印发的《关于在全省普通高等学校实施国家学生体质健康标准等级证书制度的通知》（苏教体艺函〔2019〕28号），依据《江苏建筑职业技术学院学生体质健康标准实施细则（试行）》（苏建院发〔2021〕97号）、《关于开展2022-2023学年大学生体质健康测试的通知》（苏建院公共发〔2022〕4号）等文件精神，特制定本告知书，请知悉以下条文。

1. 本人已全面了解学生体质健康测试各项测试内容及要求。
2. 本人已了解自己的身体状况，不隐瞒病史，确认身体健康状况良好。
3. 本人已充分了解测试可能出现的风险，已准备好必要的防范措施参加测试。
4. 本人愿意承担测试期间可能发生的任何自身意外风险责任。
5. 本人同意接受在测试期间提供的现场急救性质的医疗。
6. 本人承诺亲自参加测试，绝不冒名顶替，否则承担一切后果。
7. 本人已认真阅读并全面了解以上内容，且对上述内容予以确认并承担相应的法律责任。
8. 江苏建筑职业技术学院公共基础学院对以上条文保留最终解释权。

**参加测试学生请认真阅读告知书及测试温馨提示（背面），确认后请签字。**

**所在学院：**

**学生学号：**

**学生签名：**

**年 月 日**

# 江苏建筑职业技术学院

## 《国家体质健康标准》测试温馨提示

**各位同学：**

请您认真阅读以下温馨提示，对照提示要求确认后参加体质测试。

1. 参加测试的学生均应穿运动服、运动鞋，严禁佩戴各种金属或玻璃的装饰物，头上不要戴各种发卡；严禁携带小刀、钥匙等尖锐、硬质物品。
2. 测试前注意保持良好的睡眠与体力的积蓄，忌熬夜、空腹、饱食、饮酒后进行测试。
3. 患有呼吸系统疾病、心脑血管疾病、循环系统疾病、运动系统疾病等以及其它各种不适宜参加测试的疾病者严禁参加体质测试，并填写《免于执行国家学生体质健康标准申请表》，因伤等原因可申请缓测，大一、大二学生交给体育老师，毕业班以班级为单位交给学生志愿者。
4. 测试前请各位同学确认个人的身体状况是否适宜参加测试，如有隐瞒个人身体状况，在身体不适宜参加测试的情况下参加测试，自行承担责任。
5. 学生测试前认真做好准备活动。

准备活动一般有快走、慢跑及原地徒手体操等全身性活动形式。准备活动持续时间的长短、强度的大小，应根据您的年龄、体质状况、训练水平、季节气候等不同而定。时间一般为 10~20 分钟，活动强度以身体微微出汗为度。

6. 测试时服从测试教师、志愿者的安排与要求，严禁嬉戏、打闹等不安全行为的发生，在测试过程中若发现替考或作弊现象将一律按照我校学生守则、学生考试违纪违规处罚办法等相关文件处理，并记本学年体测成绩为零分。
7. 测试时，出现胸部发闷，呼吸困难，四肢无力、头晕眼花等身体不适、不适宜运动的现象，应主动、及时终止测试，向测试人员说明情况，由现场医务人员进行诊治，并根据江苏建筑职业技术学院学生体质测试安全应急预案进行处理。
8. 50 米、800 米、1000 米测试结束后，不应立即坐下休息，以免因头部暂时性缺氧而出现眩晕甚或休克，需慢走调整好呼吸、心跳后再休息。同时，应做好放松活动，以尽快恢复体力。
9. 所有测试结束后，学生应确保身体无不舒服症状后，方可离开测试现场。
10. 江苏建筑职业技术学院公共基础学院对以上条文保留最终解释权。